

Předškoláci

v pohybu

cvičíme jako myška, kočka a pejsek



Hana Volfová, Ilona Kolovská

 GRADA

 děti a sport

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Volfová, Ilona Kolovská
Předškoláci v pohybu
cvičíme jako myška, kočka a pejsek



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3166. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Miroslav Šneberger a archiv autorek
Fotografie na obálce Miroslav Šneberger
Ilustrace Monika Wolfová
Počet stran 120
První vydání, Praha 2008
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008

ISBN 978-80-247-2317-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6801-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Cvičební jednotka	8
Úvodní část	8
Rušná část	8
Průpravná část	9
Hlavní část	10
Závěrečná část	11
Pohybové dovednosti	12
Dělení pohybových dovedností	12
Přehled dovedností, jež by měly ovládat děti předškolního věku	12
Základní polohy	17
Leh na zádech pokrčmo	17
Leh na zádech	18
Leh na bříše	19
Sed zkřížný skrčmo – turecký	20
Sed	21
Klek sedmo	22
Vzpor klečmo	23
Podpor na předloktích klečmo sedmo	24
Stoj	25
Úvod do praktické části	27
Základní pohybové dovednosti jednotlivých zvířátek	28
Myška	32
Myška v nebezpečí	32
Zvědavá myška	39
Myška v dešti	45
Myška a ocásek	51

Kočka	60
Kočka a kotě	60
Kočka a myš	67
Kočka a klubíčko	74
Kočičí drápek	79
Pes	86
Pes a štěně	86
Pes a míč	92
Pes a bouda	98
Pes a vodítko	107
Literatura	118

Úvod

Pojďme si hrát...

*...třeba na **myšku**, která všude vleze, všechno prošmejdí a při tom dává pozor na svůj ocásek, aby si jej nepřiskřípla. Je rychlá, leze po zvýšených, úzkých plochách, ale bojí se a prchá před vším cizím...*

*...nebo na **kočku**. Ta je zase hbitá a obratná, dokáže měkce našlapovat jako dáma, opatrně prolézá mezi překážkami, aby si nezranila tlapku a nenatrhla kožíšek, je hravá, chytá myšky a zároveň je dobrá a starostlivá máma...*

*...a také na **pejska**. Je nebojácný, rychlý, rád si hraje s klacíkem i míčkem, na cvičišti cvičí podle pokynů, ale také je stopař, záchranář a přítel člověka...*

Publikace je zaměřená na všestrannou pohybovou přípravu předškolních dětí a dětí mladšího školního věku. Praktické návrhy jednotlivých cvičebních jednotek jsou řazeny metodicky jednak z hlediska zařazování pohybových dovedností od jednodušších (myš) ke složitějším a navazujícím (kočka, pes), a dále z pohledu metodického nácviku jednotlivých pohybových dovedností. Všechny pohybové činnosti jsou spojeny s motivací zvířátek a využíváním pestrého náčiní a náradí. Text je pro názornost doplněn velkým množstvím obrázků a fotografií.

Velmi krátká teoretická část popisuje strukturu cvičební jednotky, která čtenáře provází celou publikací. Jednotlivé části cvičební jednotky jsou popsány z hlediska funkčnosti, vlastního průběhu a případných praktických doporučení.

Přejeme mnoho krásných zážitků při pohybových hrátkách s dětmi!

Autorky

Cvičební jednotka

Realizace pohybových činností by měla probíhat v dobře větraném prostoru tělocvičny, herny či třídy (po úklidu židlí, stolků apod.). V letním období a za příznivého počasí je možné využít venkovní prostor – zahrady mateřských škol, terasy, neprášná hřiště atd.

Vzhledem k tomu, že při intenzivnějších pohybových činnostech, jež do cvičební jednotky zařazujeme, dochází k pocení a průběh pohybu by neměl být limitován nevhodným oblečením, doporučujeme cvičební „úbor“ jak pro děti, tak i pro učitelky v mateřských školách či cvičitele.

Čas cvičební jednotky můžeme rozdělit do **pěti** metodicky na sebe navazujících částí, které mají své odlišné funkce i průběh.

Úvodní část

Funkce:

hlavně organizační a motivační.

Průběh

Děti shromáždíme kolem sebe (většinou v poloze sed, turecký sed nebo ve stoji v řadě na čáře – možné využít u starších dětí). Vhodným způsobem jim sdělíme obsah cvičební jednotky (*např. „...dnes si zahrajeme na čaroděje..., ...stanou se z nás psi záchránáři...“*) nejlépe společně se vstupní motivací (v publikaci je uvedena pod názvem cvičební jednotky). V průběhu vstupního mluveného slova zároveň překontrolujeme pohledem cvičební oblečení dětí včetně obuvi a jejich aktuální zdravotní stav.

Rušná část

Funkce:

vstupní zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence.

Průběh

Do rušné části zařazujeme pohybové hry nebo pestré a radostné přirozené pohybové činnosti (běh, chůze, poskoky, lezení s využitím různého náčiní a náradí). Měli bychom dodržet nižší intenzitu zatížení (přibližně okolo 140 tepů za minutu). Pohybovou činnost provozují současně všechny děti, pro rušnou část proto nejsou vhodné štafetové nebo soutěživé hry. Vzhledem k tomu, že se jedná o vstupní zahřátí organismu, nejsou vhodné ani honičky, při kterých dochází k maximálnímu zatížení svalstva při rychlých změnách směrů.

Z celkového času cvičební jednotky je věnována úvodní a rušné části dohromady asi 1/10 času. V rušné části využíváme převážně hromadné formy práce.

Průpravná část

Funkce:

příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla, protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování.

Průběh

Děti zaujmou na koberci nebo na podložce (např. karimatka) místo tak, aby měly dostatek prostoru na provádění jednotlivých cviků a viděly na cvičitele a naopak. Do průpravné části zařazujeme kompenzační cviky uvolňovací, zpeňovací a protahovací.

Doporučujeme dodržovat následující zásady:

- Na začátek průpravné části zařazujeme cviky v nízkých polohách (leh) a postupně přecházíme do poloh vyšších. U předškolních dětí zařazujeme většinu cviků v polohách nízkých. Důvodem je jednodušší provedení cviků, fixace určité části těla a větší soustředění na polohy jiných částí těla a správné provádění jejich pohybů (např. klek sedmo – fixace dolní části těla a snadnější podsazení pánve – pozornost je věnována aktivaci břišního svalstva, poloze ramen, lopatek a hlavy).
- Jednotlivé cviky provádíme pomalým vedeným pohybem s vyloučením rychlých přechodů. Vhodné je pomalý průběh cviku regulovat slovem společně s popisem cviku.
- Každý cvik začínáme pokud možno v přesné základní poloze (viz kapitola *Základní polohy*), která umožní správné zapojování svalových skupin v následujícím průběhu cviku.
- Bezchybná názorná ukázka současně s popisem usnadní dětem představu o cviku a napomůže k jeho přesnějšímu provedení.
- Opravování chybného provedení u dětí by se mělo stát automatickou činností cvičitelů. Při větším počtu dětí nelze opravit všechny v průběhu jednoho cviku, zaměříme se tedy na děti s takovými chybami, které mají zásadní vliv na průběh pohybu, ale zároveň se v průběhu celé průpravné části snažíme opravit každé dítě.
- V průběhu provádění cviků sledujeme pravidelné dýchání bez zadržování dechu – hlavně u mladších dětí.
- Starší děti mohou při provádění cviků zapojit správné dýchání, které

podporuje účinek protahování – vlastní protažení spojujeme s výdechem. U některých cviků je vhodné zvýraznit výdech hlasitým projevem (*např. jako had – ssss..., jako mašinka – húúúú..., sfoukneme svíčku*).

Z celkového času cvičební jednotky jsou průpravné části věnovány asi 2/10 času.

V této části využíváme hromadné a individuální formy práce.

Hlavní část

Funkce:

nácvik nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností, rozvoj pohybových schopností, osvojování organizačních prvků.

Průběh

Na začátek hlavní části zařazujeme pohybové činnosti a hry pro **rozvoj rychlosti**. Důvodem je potřeba maximálního úsilí a pozornosti dětí při provádění těchto činností (v závěru hlavní části jsou již unavené a nemohou činnost provádět s maximálním úsilím – nedochází k rozvoji rychlosti). Naopak pohybové činnosti a hry **vytrvalostního** charakteru zařazujeme ke konci hlavní části cvičební jednotky.

Pohybové činnosti **obratnostního** charakteru se prolínají celou cvičební jednotkou a činnosti koordinačního charakteru zařazujeme na začátek hlavní části.

Silové schopnosti u této věkové kategorie doporučujeme rozvíjet pomocí přirozených pohybových činností, které jsou v hlavní části záměrně a důmyslně zařazovány tak, aby v průběhu každé cvičební jednotky docházelo k všestranné pohybové průpravě.

Zařazováním **nácviku nových pohybových dovedností a činností** na začátek hlavní části se děti snáze těmto činnostem učí a provádějí je přesněji. Důvodem je připravenost organismu na zatížení v hlavní části po předchozích částech a plná koncentrace na vnímání vlastního těla v průběhu nového pohybu. **Opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností** následuje dále v průběhu celé hlavní části.

V hlavní části cvičební jednotky můžeme využít hromadné formy práce – nejčastěji při nácviku nových pohybových dovedností nebo v pohybových hrách. Skupinovou formu práce volíme převážně při cvičení na stanovištích (viz praktická část publikace). Individuální formu práce zařazujeme dle potřeby.

Možnosti maximálního využití cvičebního času:

- větší počet dětí můžeme rozdělit do více zástupů, řad či kruhů se stejnou činností,
- využijeme skupinovou formu práce - např. **cvičení na stanovištích**,
- k **hlavní činnosti** na stanovištích, která je systematicky a cíleně zařazována do hlavní části cvičební jednotky, přidáme **doplňkovou činnost** (viz praktická část). Ta by měla obsahovat převážně činnosti kompenzačního charakteru k činnosti hlavní, činnosti bezpečné, již pro děti známé, emotivně slabší oproti hlavní činnosti a málo hlučné.

Z celkového času cvičební jednotky je věnováno hlavní části asi 6/10 času.

Závěrečná část

Funkce:

zklidnění organismu po fyzické (snížení tepové i dechové frekvence) i emotivní stránce, kompenzace a relaxace, organizační funkce.

Průběh

Do závěrečné části zařazujeme pohybové hry klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou, psychomotorické hry a pohybové činnosti nízké intenzity (např. manipulačního charakteru). Následuje kompenzace činností prováděných v hlavní části, dále dechová cvičení, relaxace s hudbou i bez hudby.

Z celkového času cvičební jednotky je věnována závěrečné části asi 1/10 času.

Většinou využíváme hromadné formy práce.

Pohybové dovednosti

Dělení pohybových dovedností

Nelokomoční – změny polohy těla a pohyby částí těla na místě:

- vnímat vlastní tělo,
- vytvářet polohy a vnímat je,
- udržovat rovnováhu v různých polohách,
- pohybovat jednotlivými částmi těla,
- zvládat polohy a pohyby těla s využitím náčiní.

Lokomoční – přemísťování těla v prostoru:

- plazení a lezení,
- chůze a běh,
- skoky.

Manipulační – ovládání předmětů různými částmi těla:

- házení,
- chytání,
- kopání,
- ovládání předmětu jiným předmětem.

Přehled pohybových dovedností, jež by měly ovládat děti předškolního věku

Plazení a lezení

Plazení

- vpřed a vzad volně v prostoru;
- vpřed okolo překážek, pod i přes;
- vpřed pod rozhoupanou překážkou;
- vpřed a vzad na vyvýšené podložce;
- vpřed na nakloněné rovině;
- přitahovat a sunout vpřed i vzad na lavičce.

Lezení

- ve vzporu klečmo (na měkké podložce), koordinačně správně;
- ve vzporu dřepmo vpřed i vzad;
- ve vzporu ležmo vzadu (*jako rak*);
- okolo překážek, pod, přes;
- na vyvýšené podložce a nakloněné rovině;
- na nářadí a náčiní;
- vylézání a slézání po žebřinách nebo žebříku. (případně horolezecké a provazové stěny).

▶ Chůze a běh

- na místě;
- volně v prostoru;
- střídát chůzi a běh;
- měnit rychlost;
- za cvičitelem nebo dítětem;
- mezi překážkami;
- s překračováním a přebíháním různě vysokých překážek;
- reagovat na signál – změna směru i rychlosti;
- se změnou délky a šířky kroku;
- na vyvýšené podložce a nakloněné rovině;
- s náčiním;
- chůze bez bot po masážních pomůckách;
- po patách, špičkách, vnější a vnitřní straně chodidel;
- chůze vzad jednoduchá (pomalá);
- chůze vzad s doplňkovými činnostmi;
- chůze s předměty na hlavě;
- chůze s překračováním různě vysokých překážek s destičkou na hlavě;
- běh pod točícím se lanem.

▶ Poskoky a skoky

- na místě, vpřed, vzad, stranou;
- snožmo, střídnonož pravá–levá, levá–levá, pravá–pravá;
- po jedné na místě, vpřed;

- při chůzi a běhu;
- přeskakování malých překážek plynule za sebou;
- po předmětech (destičky, stopy...);
- v určeném rytmu;
- přes švihadlo;
- přes skákací gumu;
- výskoky a seskoky na zvýšenou plochu (lavička, švédská bedna...) a dolů, na měkkou podložku. Výška zvýšené plochy pro odskoky je cca do pasu dítěte.
- do výšky na zavěšený předmět;
- odraz z jedné (pravá, levá), dopad snožmo a opět odraz snožmo;
- na malé trampolíně – náskok, opakované skoky a výskok.

▶ **Převaly**

Z polohy leh na bříše

- skrčit připažmo předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na zádech (vlevo, vpravo);
- skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku (pravá, levá);
- skrčit připažmo, předloktí zkřížmo na hrudníku, dlaně na ramenou – do lehu na boku (pravá, levá).

Z polohy leh

- skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na bříše (vlevo, vpravo);
- skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku (pravá, levá);
- vzpažit – do lehu na boku (pravá, levá) – můžeme vložit měkký míček (ringo kroužek, drátěnku...) mezi dlaně, kolena, kotníky;
- vzpažit – opakované převaly o 360° ze šikmé plochy (*válení sudů*);
- vzpažit – opakované převaly o 360° na vodorovné ploše (*válení sudů*).

Z polohy sed skrčmo, dřep

- vzad (kolébka) s dopomocí;
- vzad (kolébka) – dlaněmi přitisknout stehna k hrudníku, bradu přitáhnout k hrudníku – můžeme vložit málo nahuštěný overball (měkký míček, drátěnku..) mezi kolena, břicho a stehna, pod bradu – zpět;
- kolébka, pohoupat se (na bedrech);

- kolébka do nakloněné roviny, zpět;
- kotoul vpřed ze stoje rozkročného z nakloněné roviny s dopomocí.

Obraty

- čtvrtobrat – otočení o 45°,
- půlobrat – otočení o 90°,
- celý obrat – otočení o 180°,
- dvojný obrat – otočení o 360°,
- na místě,
- při chůzi vpřed, vzad, s náčiním,
- při běhu,
- ve výskoku,
- v omezeném prostoru (destička, obruč...),
- na vyvýšené podložce (lavička, malá kladina, švédská bedna...) na místě, při chůzi, s náčiním,
- na žebřinách,
- na hrazdě (dvě žerdě nad sebou),
- na trampolíně.

Pořadová cvičení

- rozdělení – jednotlivci, dvojice a více početné skupiny;
- seřazení – do zástupu, řady, kruhu;
- řazení – bokem, čelem k sobě, zády, na upažení, předpažení, těsně;
- držení – za ruce, ramena, v pase;
- směr pohybu formace – vpřed, vzad, stranou;
- na signál při chůzi, běhu utvořit různá seskupení, formace a pohybovat se v nich;
- na signál ve formaci zastavit.

Manipulace míčem

Horními končetinami

- jemná manipulace – dlaň, prsty;
- uchopování;
- podávání kolem částí vlastního těla;
- koulení (pravá, levá), obouruč:

- volně v prostoru,
- ve vymezeném prostoru,
- na vyvýšené podložce,
- na cíl, i pohybující se,
- ve dvojicích v různých polohách,
- dvou míčů současně,
- hlavou ve vzporu dřepmo;
- podávání v zástupu, řadě, kruhu;
- hod spodem obouruč, jednoruč (pravá, levá) – vzhůru, vpřed, vzad;
- hod vrchem obouruč, jednoruč (pravá, levá);
- chytání po dopadu na zem, přímo;
- chytání do dlaní, „košíčku“;
- hod na cíl vodorovný, svislý, kombinovaný a pohybující se;
- přihrávky ve dvojicích v různých polohách.

Dolními končetinami

- jemná manipulace – chodidla, prsty;
- poskoky s míčem (menší měkký) mezi kolena, kotníky;
- vedení při chůzi vpřed volně v prostoru (pravá, levá);
- vedení při chůzi ve vymezeném prostoru;
- zastavení (zpracování) (pravá, levá);
- kop vnitřní stranou nohy (pravá, levá);
- kop vnitřní stranou nohy (pravá, levá) na cíl;
- koulení před sebe, doběhnutí a zastavení nohou;
- kop vnitřní stranou nohy před sebe, doběhnutí a zastavení nohou;
- přihrávky o stěnu, položenou lavičku;
- přihrávky ve dvojicích se zpracováním.

▶ Ovládání předmětu jiným předmětem

Ovládací předměty – tyč, destička, létající talíř, florbalová hokejka, raketa na stolní tenis nebo líný tenis, ringo kroužek, PET láhev, kelímek od jogurtu, pivní tácek, kolíčky atd.

Ovládané předměty – různé druhy míčů, kuličky (vyrobené a alobalu), ringo kroužek, obruč, drátěnka, papírové koule, švihadlo, kousky látek atd.

Manipulace různým náčiním i předměty horními končetinami.

Základní polohy

Vnímání jednotlivých částí těla v různých polohách a jejich ovládání, je základem pro jakékoliv řízení vlastního pohybu. Následující základní polohy (ZP) vycházejí z běžného života a jsou také nejvíce používány v obsahu cvičebních jednotek pro předškolní děti. Jsou to polohy, ze kterých zahajujeme a končíme jednotlivé cvičební tvary. Přesná základní (výchozí) poloha umožní optimální zapojování jednotlivých svalových skupin v následujícím průběhu pohybové činnosti. Postupným osvojováním správného provedení jednotlivých základních poloh dochází k jejich zautomatizování.

Leh na zádech pokrčmo

Poloha pánve

Podsadit pánev – s výdechem dochází k oploštění břicha postupně se zapojováním břišního a hýžděového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem ke stehnům. Podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku. Kontrolou správného provedení jsou přitisknutá bedra k podložce a oploštěná břišní stěna.

Poloha hlavy

Vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky, přitažení brady k hrudníku (brada svírá pravý úhel s podložkou).

Poloha ramen, lopatek a paží

Ramena stažená směrem k podložce a dolů k pánvi, lopatky celou plochou na podložce a jejich dolní úhly stahovány k páteři („rozevřený hrudník“). Paže volně podél těla dlaněmi vzhůru (připažit).

Poloha dolních končetin

Pokrčené, chodidla rovnoběžně celou plochou na podložce.



Správné provedení



Chybné provedení

Leh na zádech

Poloha pánve

Podsadit pánev – s výdechem dochází k oploštění břicha postupně se zapojováním břišního a hýžďového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem ke stehnům. Podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku. Kontrolou správného provedení je poloha beder asi 3 cm od podložky a oploštělá břišní stěna.

Poloha hlavy

Vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky, přitažení brady k hrudníku (brada svírá pravý úhel s podložkou).

Poloha ramen, lopatek a paží

Ramena stažená směrem k podložce a dolů k pánvi, lopatky celou plochou na podložce a jejich dolní úhly stahovány k páteři („rozevřeny hrudník“). Paže volně podél těla dlaněmi vzhůru (připažit).

Poloha dolních končetin

Snožené dolní končetiny natažené a protažené do dálky.



Správné provedení



Chybné provedení

Doporučení pro polohy leh pokrčmo a leh

- nejméně náročná horizontální poloha velmi vhodná pro předškoláky;
- zapojení břišního svalstva a podsazení pánve je možné usnadnit podložením spodní části pánve vložení destičky (nízké molitanové kostky, málo nahuštěného overballu) – *pes leží na kameni*;
- kontrolou správného provedení podsazení pánve jsou přitisknutá bedra k podložce – *ani myška neproběhne* (pouze pro leh pokrčmo);

- vložením látkového sáčku plněného drtí pod krční páteř je umožněno vnímání polohy hlavy (mezera mezi krční páteří a podložkou je kolem 2,5 cm) – dotek sáčku krční páteří;
- vložením měkkého malého míčku (látkového sáčku plněného drtí apod.) pod bradu usnadníme přitažení brady k hrudníku;
- při kontrole se zaměřujeme postupně na polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu.

Leh na břiše

Poloha pánve

Podsadit pánev – s výdechem dochází k oploštění břicha postupně se zapojováním břišního svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem k podložce a kontrakcí hýžďových svalů. Podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku.

Poloha hlavy

Čelo na podložce, vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky.

Poloha ramen, lopatek a paží

Ramena stažená směrem k pánvi nad podložkou (ramena nejsou v kontaktu s podložkou) přitažením dolních úhlů lopatek k páteři. Paže volně podél těla, dlaně na podložce.

Poloha dolních končetin

Snožené dolní končetiny natažené a protažené do dálky, špičky propruté, nártý na podložce.



Správné provedení



Chybné provedení

Doporučení pro polohu leh na břicho

- vložením látkového sáčku plněného drtí (stuha apod.) mezi břicho a podložku usnadníme vnímání polohy břicha při podsazení pánve (chybné provedení – břicho na podložce – látkový sáček plněný drtí *tlačí*, správné provedení – oddálení břišní stěny od podložky – sáček již *netlačí*, *stuhu lze vysunout*);
- vložením málo nahuštěného overballu (měkkého malého míčku) mezi kolena a kotníky zajistíme správnou polohu dolních končetin (nedojde k vytočení kolen a kotníků vně) a napomůže k zapojení hýžďového svalstva;
- pokládáním např. kelímků od jogurtů na lopatky usnadníme vnímání jejich polohy (svěšená ramena – kelímky jsou labilnější).

Sed zkřížný skrčmo – turecký

Poloha pánve

Podsadit pánev – s výdechem dochází k oploštění břicha postupně se zapojováním břišního svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve. Podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku.

Poloha hlavy

Vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy vzhůru, přitažení brady k hrudníku (brada svírá pravý úhel s podélnou osou), pohled očí vpřed.

Poloha ramen, lopatek a paží

Ramena stažená dolů směrem k pánvi společně s přitažením dolních úhlů lopatek k páteři („rozevřený hrudník“). Paže mírně pokrčené volně podél trupu, dlaně na kolenou.

Poloha dolních končetin

Skrčené a zkřížené dolní končetiny, pravou nebo levou přes sebe, vnější strana chodidel na podložce.



Správné provedení



Chybné provedení